

Verslaving en autonomie

Jaap van der Stel*

Het concept verslaving zoals we dat nu nog hanteren, stamt uit het begin van de achttiende eeuw. Het was een periode waarin door Engelse, Hollandse en Zeeuwse kooplieden op een georganiseerde manier slaven werden opgekocht en verhandeld in met name Noord- en Zuid-Amerika. Ze deden dat ogenschijnlijk zonder scrupules, maar zo zeker kunnen we daar niet van zijn. In ieder geval begonnen in hun thuislanden discussies over de ethiek van de slavernij en de opkomst van verlichte denkers deed daar een schep bovenop. De achttiende eeuw is ook de periode waarin de vrij denkende burger zich een plaats veroverde - los van kerk en staat. Het idee van de zelfverantwoordelijke en zedelijke zelfbepaling, waarmee de Utrechtse pedagoog Langeveld (1905-1989) generaties opvoedkundigen heeft geïnspireerd, is toen ontkiemd.

Het ongenoegen van de achttiende-eeuwers over de slavenhandel en de slavernij in het algemeen verklaart waarom men in die tijd uitgerekend de termen verslaafd en verslaving gebruikte als metafoor voor onmatig of bandeloos drinkgedrag, van bier, wijn en vooral het toen populaire brandewijn. Wat in de Gouden Eeuw en de Middeleeuwen nog normaal was, was in de ogen van de verlichte burgers afkeurenswaardig. Onbeheerst drinken gaf blijk van gebrek aan beschaving. Zo werd men vrijwillig een slaaf van het eigen gedrag. Uitgerekend voor Hollanders was dat een gotspe: hadden zij niet tachtig jaar gevochten om zich te bevrijden van de 'beestachtige slavernye' (Van Alkemade & Schelling, 1735) die de Spaanse overheersing met zich had meegebracht?

Toch is het begrip verslaving ook een modern ding. In de achttiende eeuw deed het woord verslaving al opgeld in een medische en psychologische context. Maar het duurde tot de jaren zeventig van de twintigste eeuw voordat het algemeen werd toegepast en er sprake was van

* Dr. J.C. van der Stel is lector ggz bij de Hogeschool Leiden en senior onderzoeker bij VUmc/GGZ inGeest. E-mail: jaapvanderstel@gmail.com.

‘verslavingszorg’. Voordien kon men volstaan met begrippen die direct verwezen naar het middel, en dat was vooral alcohol. Drankzucht en drankzuchtigenverpleging, alcoholisme en alcoholistenzorg deden hun werk. De opkomst van het gebruik van allerlei andere middelen leidde tot de behoefte aan een generiek begrip. Het bleef echter nog een tijd beperkt tot verslaving aan psychoactieve stoffen, in ieder geval in de officiële literatuur.

Tijden veranderen - inmiddels is er volop discussie over verslavingen aan andere zaken dan psychoactieve stoffen: gokken, games, internet, kopen en niet te vergeten seks. Ook aan eten kun je tegenwoordig verslaafd raken - kijk maar eens om je heen. Of al deze verslavingen ook in de DSM moeten worden opgenomen, is omstreven. Allan Frances, de architect van de DSM-IV maar nu de bekendste criticaster van DSM-5, verzet zich er hevig tegen. Neurobiologisch onderzoek geeft echter wel steun aan deze beweging van convergentie.

Nu het begrip verslaving geheel losgekoppeld raakt van haar fysieke ‘basis’, is het wel tijd weer eens goed na te denken over wat verslaving eigenlijk is. Het idee van een hersenziekte kwam tien jaar geleden in zwang, maar was te kort door de bocht. Verslaving is het resultaat van een atypische - niet-functionele, moeilijk te veranderen en schadelijke - ontwikkeling van of in het gedrag van het individu. Geen expressie van een ziekte zoals medici ‘van nature’ geneigd zijn te denken. Ik zie verslaving als het gevolg van een specifieke verstoring in de ontwikkeling van de zelfregulatie van het (sociale) gedrag, emoties, cognities en de vrije wil. Het gaat gepaard met een verstoring in de realisatie van typisch menselijke behoeften: zowel de behoefte aan het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden (competentie), de behoefte aan sociale verbondenheid als de behoefte aan autonomie. Mensen die de kans hebben zich autonoom te ontwikkelen en leerden zichzelf te reguleren, zijn minder afhankelijk van externe prikkels. Ze zijn meer intrinsiek gemotiveerd en kunnen zich beter distantiëren van de kortstondige beloningen die items in hun omgeving hen bieden.

Alle verslavingen hebben iets met elkaar gemeen, waardoor verslaving - volgens mij - toch wel een ‘slim’ woord is. Het wijst op een gebrek aan vaardigheden of tekorten in sociale relaties, maar in het bijzonder heeft het betrekking op een gebrek aan autonomie. Het verklaart waarom motivationeel interviewen zo goed werkt, omdat het koerst op versterking van de zelfbepaling van het individu en stimuleert dat mensen leren hun gedrag en beslissingen aandachtig te volgen. Aandachtige monitoring is waarschijnlijk belangrijker dan het wel of niet beschikken over een sterke wil.

Voor het herstel van mensen met enige verslaving betekent dit dat we hen een context moeten bieden waarin autonome zelfregulatie wordt bevorderd. En we moeten vertrouwen uitstralen dat zij de motor in handen hebben om zichzelf te veranderen: de zelfverantwoordelijke, zedelijke zelfbepaling. Al onze interventies zijn in dat licht bijzaak.